

## Was bedeutet „Übersäuerung“?

Unser Körper produziert täglich Säuren – durch Stoffwechselprozesse, Stress, Ernährung oder Umweltbelastungen. Ein gesunder Organismus kann diese Säuren neutralisieren und ausscheiden. Doch wenn das Gleichgewicht kippt, spricht man von einer latenten Übersäuerung. Erste Anzeichen können sein:

- Müdigkeit, Konzentrationsprobleme
- Hautunreinheiten, Haarausfall
- Sodbrennen, Muskelverspannungen
- Infektanfälligkeit oder chronische Entzündungen

## Warum das innere Milieu so entscheidend ist

Bereits 1931 erkannte der Nobelpreisträger Dr. Otto Warburg, dass Krankheiten und Krebszellen bevorzugt in einem sauren, sauerstoffarmen Milieu wachsen. Seine Erkenntnis: Nicht nur Gene, sondern auch das Zellumfeld beeinflusst die Entstehung von Krankheiten. Dennoch wird das Thema Übersäuerung in der klassischen Medizin bis heute oft vernachlässigt – auch, weil natürliche Mineralien wie Kalium, Magnesium oder Calcium nicht patentierbar und damit wirtschaftlich nicht interessant sind.

## Empfehlungen zur natürlichen Entsäuerung

### 1. Basenreiche Ernährung

- Viel Gemüse, Salate, Kräuter, Kartoffeln, reifes Obst
- Reduktion von Zucker, Weißmehl, Fleisch, Wurst, Kaffee, Alkohol
- Ausreichend stilles Wasser oder Kräutertees (mind. 2 bis 3 Liter/Tag)

### 2. Gezielte Mineralstoffzufuhr

- Basenpräparate mit Citraten (z. B. Magnesium-, Kaliumcitrat) können helfen, Säuren zu neutralisieren
- **Ideal:** Kombination mit Pflanzenstoffen (z. B. Artischocke, Löwenzahn, Fenchel)

**Tipp:** Produkte wie ProTop BasenKur oder ProTop Base aus der Eußenheimer Manufaktur bieten hochwertige, fermentierte Basenquellen – mit 10 % Rabatt über den Code .

### 3. Basische Anwendungen über die Haut

- Fußbäder, Vollbäder oder Wickel mit Natron oder Basenpulver
- Unterstützen die extrazelluläre Entsäuerung über die Haut
- Besonders geeignet für sensible Personen oder bei Unverträglichkeiten

## Wann sollte nicht mit Citraten entsäuert werden?

Eine Entsäuerung mit citrathaltigen Präparaten wie Magnesium- oder Kaliumcitrat kann in bestimmten Fällen problematisch sein und sollte nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen. Vorsicht ist geboten bei schwerer Nierenfunktionsstörung, der Einnahme harntreibender Medikamente (Diuretika) sowie bei Herzinsuffizienz, Digitalismedikation oder Herzrhythmusstörungen – insbesondere bei gestörtem Kalium- oder Magnesiumhaushalt. Auch tetanische Krampfanfälle (z. B. nach Schilddrüsen-OP), Histaminintoleranz, Citratunverträglichkeit und Störungen im Kalium- oder Kalziumhaushalt zählen zu den Kontraindikationen.

Wichtig: Bluthochdruck allein ist kein Ausschlussgrund – im Gegenteil, Citrate können hier sogar unterstützend wirken. Bei den genannten Risiken sollte jedoch keine systemische Entsäuerung erfolgen.

👉 In solchen Fällen empfiehlt sich die extrazelluläre Entsäuerung über die Haut – etwa mit ProTop Base, basischen Fußbädern, Wickeln oder Vollbädern.

# Übersäuerung verstehen – und gezielt gegensteuern

<https://holistisches-gesundheitskonzept.de/fit-vital-und-im-gleichgewicht-schluss-mit-krankheit-durch-entsaerung/>



## Fazit

Ein stabiles Säure-Basen-Gleichgewicht ist eine zentrale Voraussetzung für Gesundheit, Zellregeneration und Wohlbefinden. Wer frühzeitig auf die Signale seines Körpers hört und gezielt gegensteuert, kann viel für seine langfristige Vitalität tun – ganz ohne Radikaldiäten oder Medikamente.

## Produktempfehlungen

Ich habe drei besondere Produkte in der Eußenheimer Manufaktur entdeckt, die sich hervorragend zur Unterstützung zur Entsaerung eignen.

### 1.) Einnahmeempfehlung ProTop BasenKur (Kapseln/Pulver) – interzelluläre Entsaerung

Eine hochwertige Basenkur kombiniert eine ausgewogene Mischung aus Kaliumcitrat, Magnesiumcitrat, Kalziumcitrat und Natriumhydrogencarbonat. Diese Mineralstoffverbindungen unterstützen die Neutralisierung überschüssiger Säuren und fördern ein stabiles Säure-Basen-Gleichgewicht. Ergänzt wird die Rezeptur durch wertvolle Pflanzenstoffe mit gezielter Wirkung: Alfalfa (Luzernenkraut) liefert reichlich Mineralstoffe, wirkt blutreinigend und aktiviert den Stoffwechsel. Die Chlorella-Alge unterstützt die Zellreinigung und bindet Schwermetalle. Moringa bringt über 90 Vitalstoffe mit und gilt als stark basenbildend. Fenchel beruhigt den Verdauungstrakt und trägt ebenfalls zur Basenbildung bei.

- 3 Kapseln oder 1 TL Pulver mit 200 ml Wasser
- Einnahme: morgens vor 9 Uhr nüchtern oder abends mind. 2 Stunden nach dem Essen
- Dauer: 2–3 Monate
- Begleitend: basische Ernährung, viel Wasser, Bewegung, Ruhe

### 2.) Einnahmeempfehlung ProTop Base Fermentierter Trunk mit Bitterkräuter nach Hildegard von Bingen – extrazelluläre Entsaerung

Ein fermentierter Saft aus Topinambur, Andorn, Artischocke, Bitterdistel, Bitterklee, Chinarinde, Enzianwurz, Engelwurz, Galgant, Ingwer, Kardamonsamen, Kurkuma, Löwenzahn, Mariendistelkraut – hergestellt mit effektiven Mikroorganismen.

- 1 Teelöffel pur oder mit etwas Wasser vor den Mahlzeiten einnehmen

### 3.) Basenpulver für Basenfußbäder mit Natron zur Entlastung der Nieren

Besonders geeignet, wenn z. B. keine Citrate eingenommen werden können oder die Nieren geschwächt sind.

Besonders geeignet, wenn z. B. keine Citrate eingenommen werden können oder die Nieren geschwächt sind.

- Wassertemperatur: max. 37 °C
- Dosierung: 1 Esslöffel Basenpulver
- Dauer: ca. 20 bis 60 Minuten
- Häufigkeit: 3 bis 6 Mal pro Woche

## Exklusiver 10 % Vorteil für meine Leser

Rabattcode im Warenkorb hinzufügen: **4830-fcnd7** auf [www.eussenheimer-manufaktur.de](http://www.eussenheimer-manufaktur.de)  
Eußenheimer Manufaktur UG, An der Tabaksmühle 3, 9777 Eußenheim, Tel. 09353 - 996301

**„Weil dein Körper dein Zuhause ist – behandle ihn liebevoll“**